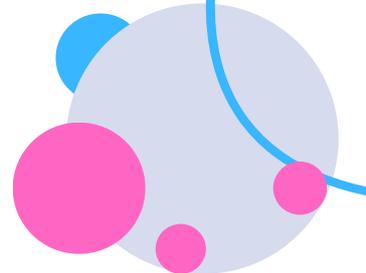




# ENERGY ST MORILLON

## SAISON 2023-2024



### PRESBYTERE

## Gym Douce

Lundi de 17h à 18h  
animée par Maryse

Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir et à développer le corps. C'est un mélange d'exercices propres au fitness, au stretching et à la musculation naturelle. Cette activité permet d'acquérir un bon maintien corporel.

### SALLE DES FETES

## Pilates

Mardi de 18h45 à 19h45  
animée par Sabrina

Activité douce qui a pour but de renforcer les muscles en profondeur et d'apprendre à connaître son corps en prenant conscience de ces mouvements. Le Pilates a pour but d'augmenter sa force physique, d'améliorer sa souplesse et de contrôler ses muscles.

### SALLE DES FETES

## Zumba

Mardi de 19h45 à 20h30  
animée par Sabrina

Méthode accessible à tous qui allie exercices physiques, danses et musiques latines. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme et de se dépenser tout en s'amusant. Elle permet de développer l'endurance, la coordination et sculpter le corps.

### SALLE DES FETES

## Fitness

Mardi de 20h30 à 21h30  
animée par Sabrina

Activité idéale pour améliorer ses performances cardio-vasculaires et travailler sa silhouette ainsi que sa condition physique. Sous ce terme, sont regroupés des activités telles que du cardio, de la muscu, des étirements, du step, des abdos-fessiers...

### SALLE DES FETES

## Entretien & Tonus

Jeudi de 18h à 19h  
animée par Maryse

Activité qui conjugue différentes techniques et qui apportent souplesse, travail au sol, coordination, sauts, étirements avec ou sans l'utilisation d'accessoires. Une véritable activité d'entretien physique adapté !

### SALLE DES FETES

## Renfo Musculaire

Jeudi de 19h à 20h  
animée par Maryse

Discipline qui fait travailler votre corps à la répétition de mouvements et y associe des accessoires tels que les élastiques, les bâtons... Ces différents exercices, réalisés au fil des séances, auront des effets sur la posture et la tonicité de la silhouette.

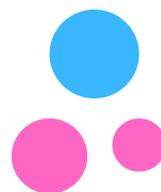
Gym Douce	Pilates	Zumba	Fitness	Entretien & Tonus	Renforcement Musculaire
<input type="checkbox"/>					

Cochez la/les cases correspondante(s) à votre (vos) choix

**1 activité = 135€ / 2 activités = 210€ / 3 activités = 270€**  
**Accès à toutes les activités = 300€ (de 4 à 6 activités)**

Licence EPGV obligatoire de 27,50€ (comprise dans les prix indiqués ci-dessus)  
 par personne, peu importe le nombre d'activité choisie

Ne pas jeter sur la voie publique





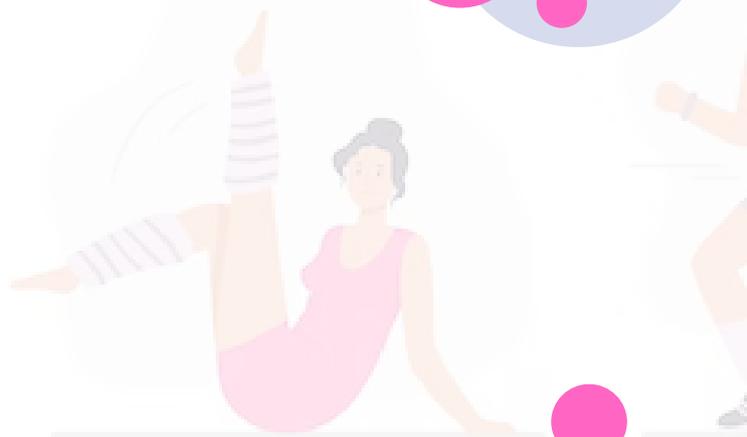
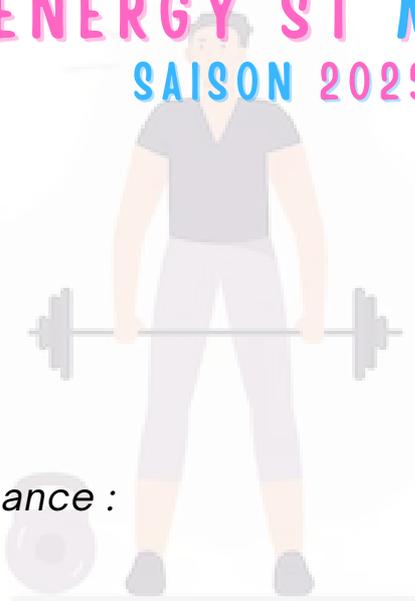
# ENERGY ST MORILLON

## SAISON 2023-2024



### IDENTITÉ

- Nom :
- Prénom :
- Adresse :
- Date de naissance :
- Téléphone :
- Mail :



### MODALITES

- Reprise des cours le lundi 4 septembre 2023
- Cours proposés à tous, à partir de 16 ans, hors vacances scolaires, sous réserve d'un nombre suffisant de participants.
- Sur les 15 premiers jours de septembre, 2 cours d'essai gratuits.

### PIÈCES A FOURNIR

- Le questionnaire de santé complété.
- Règlement obligatoire en 3 chèques, pour les 3 trimestres d'activités (1 par trimestre).

### RÈGLEMENT

- J'autorise l'Energy St Morillon à utiliser mon image dans le cadre de publications concernant l'association. Cochez votre choix ci-contre :  Oui  Non
- Toute inscription vaut engagement pour la saison. Aucune restitution de paiement ne pourra se faire en cours d'année, sauf sur présentation d'un justificatif médical.
- Je reconnais avoir pris connaissance de toutes les modalités d'assurance de base et de la possibilité de souscrire à une option complémentaire IA SPORT au tarif de 10€ (document GROUPAMA consultable sur demande). Cochez votre choix ci-dessous :  
 Je souhaite souscrire à IA SPORT  Je ne souhaite pas souscrire à IA SPORT

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER :**  
**GYMVOLONTAIRE.033158@GMAIL.COM**

**VANESSA DUPONCHEEL 06 80 74 74 98 / SABRINA MONSEAU 06 61 65 22 05**



Rejoignez-nous sur Facebook @Energy ST Morillon